

ぽっかぽっか みそで鍋

鮭なべ



<材料>

甘塩鮭2切れ ジャがいも120g×3個 たまねぎ130g×2個 しめじ200g
水菜30g

◀調味料A▶

水600cc 酒50cc

◀調味料B▶

上高地みそ40g 砂糖大さじ1 みりん大さじ2 にんにく10gのすりおろし

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れてまぜあわせておく。
- ② ジャがいもは皮をむいて4つ切りにして水に放す。ざるに上げて耐熱皿（22㌘）に広げ入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ たまねぎは皮をむいて芯をつけたまま4つ切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落として大きめにほぐす。
- ⑤ 水菜は4㌘長さに切って水にさらす。
- ⑥ 甘塩鮭は1枚を4等分に切る。
- ⑦ 土鍋に調味料Aを入れて中火にかけ、ジャがいもとたまねぎを加えて煮る。
- ⑧ 野菜に火が通ったら、塩鮭、しめじ、①の調味料を加えてフタをして5～6分煮る。
- ⑨ 最後に水菜を加えてひと煮立ちさせる。